

おいしく 楽しく！ 感謝の気持ちで いただきまーす！

2013年8月号

たのしい 食育広場



みなさん、こんにちは。毎月19日は食育の日。
8月は大阪府の食育推進強化月間です。今月から、
みなさんに食育に関する情報を提供いたします。
(1か月ごとに更新予定です)



食育ミニ知識 「旬の野菜」

- ★旬の野菜は、栄養満点、味が濃くて、おいしい
安くて新鮮、手にはいりやすい！
- ★野菜は1日に、大人は350g(野菜料理で5皿)、
子ども(小学生)は300g食べてね！
- ★新鮮な野菜に含まれるカリウムには、体内の
余分な塩分を排泄する作用があるよ。
高血圧の予防には、塩分をとる量を少なくす
るとともに、カリウムをしっかりとることが
重要だよ！

お野菜たっぷりレシピ集！

No.1 夏野菜たっぷりラタトゥイユ

材料(4人分)

☆玉ねぎ	1/2 個(120g)	オリーブ油	小さじ2
☆なす	2 本(160g)	コンソメの素	1 個
☆トマト	2 個(240g)	ローリエ	1 枚
☆ピーマン	2 個(40g)	塩	小さじ1/5
☆かぼちゃ	1/4 個(120g)	こしょう	少々
にんじん	1/4 本(40g)		
☆にんにく	1 かけ		

☆は大阪狭山産の農作物です

つくり方

- ①玉ねぎは1cm角に、にんにくはみじん切りにする。
なすは1cmの輪切にし、水にさらし水気をきる。
トマトは湯むきし、種を取り、ざく切りにする。ピーマンはへたと種を除き
かぼちゃは皮をむいて、それぞれ1.5cm角に切る。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、火にかける。
- ③香りが出たら、玉ねぎを加えて炒め、なす、かぼちゃを炒める。
- ④油がまわったら、トマト、コンソメ、ローリエを入れて焦がさないように、
弱火でやわらかくなるまで煮る。
- ⑤最後にピーマンを入れ、塩、こしょうで味をととのえる。



1食あたり:カロリー 93kcal、塩分0.9g、約85円
※1人当たり175gの野菜がとれます

メニュー考案者からのひとこと

大阪狭山市保健センター管理栄養士 沼田 典子
たくさん作って、冷やして翌日食べてもおいしいですし、
オクラ、いんげん、ズッキーニ、アスパラなど他の野菜
をいれてもおいしいです！
今回のレシピでは、メインの野菜を大阪狭山市フレッ
シュ朝市で購入しました。地産地消で新鮮で栄養豊
富なお野菜を食べましょう！

No.2 モロヘイヤとミニトマトのおひたし

材料(4人分)

☆は大阪狭山産の農作物です

☆モロヘイヤ	1束 (160g)	だし汁	小さじ4
☆ミニトマト	8個 (120g)	薄口しょう油	小さじ2
		かつおぶし	少々

作り方

- ①モロヘイヤは葉を取って、熱湯でさっとゆで、水けをきって食べやすく切る。
- ②ミニトマトは湯むきして、4つに切る。
- ③だし汁としょう油混ぜ合わせ、①と②を浸す。
- ④仕上げにかつおぶしをかける。

大阪狭山市食生活改善推進協議会献立研修会レシピより



1食あたり:カロリー 25 kcal、塩分 0.5g、約 45 円
 ※1人当たり 70gの野菜がとれます
 濃いだし汁を使うと、少量のしょう油でもおいしく、
 市販のめんつゆに比べ減塩になります。



食育ミニ知識「朝ごはん」

朝ごはんにはこんなに大切な役割があるよ！

- ①脳にエネルギー源の糖분을補給する
- ②眠っている間に下がった体温を上げる
- ③胃・腸の活動を刺激し便通を促す

合言葉は、

早ね・早起き・朝ごはん！

夏休みも早ね早起きをして、朝食をしっかり食べ、元気に遊びましょう！

かんたん朝ごはんレシピ集！

No.1 きなこトースト

材料(1人分)

食パン	1枚	A {	きなこ	大さじ1
			牛乳	小さじ1
			はちみつ	小さじ2

作り方

- ①食パンをトーストする。
- ②Aを器に入れ、スプーンなどでよく混ぜ合わせ、焼けたトーストにぬる。



1食あたり:カロリー 233 kcal、塩分 0.8g、約 60 円

イベント情報

8月19日 大阪府食育スーパーキャンペーン(大阪府・大阪府食生活改善推進連絡会) ダイエー金剛店 1階
 午前10時~午後5時、「食」についてのたのしいあそびのコーナーがいっぱいあるよ！

毎日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会) J A 狭山西支店横 (午前8時から、売り切れ次第終了)

平成25年3月、「大阪狭山市食育推進計画」が策定されました。生涯にわたって健康を維持し、生き生きと暮らすためには、食は欠かすことができない要素です。市民の皆さん一人ひとりが食への関心を持っていただくためのヒントになればと、このコーナーを作りました。「食育ミニ知識」「レシピ集」「イベント情報」を是非ご活用ください。